

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat menjadi masukan bagi beberapa pihak terkait :

7.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda atau dengan metode yang berbeda misalnya menggunakan metode kualitatif.

7.2.2 Bagi Responden

Sebaiknya perlu memperhatikan kebutuhan fisiologis tubuh, mengatur durasi tidur agar terpenuhi dengan baik, mengatur pola makan dan mengurangi stress. Responden sebaiknya lebih mengenal gangguan-gangguan tidur yang dialami terkait dengan kualitas tidur. Perlu mengatur kembali pola tidur agar mendapatkan kualitas tidur yang baik. Responden juga perlu memperhatikan tekanan darah dengan cara mengurangi stress, mengontrol kualitas tidur, dan menjaga kesehatan tubuh.

7.2.3 Bagi Institusi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan institusi dapat menambahkan referensi di perpustakaan terkait pengetahuan kualitas tidur dengan tekanan darah .

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2008) . *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Fadlilah, Siti. Nazwar Hamdani Rahil, dan Farnsiska Lanni. (2020). “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah dan Saturasi Oksigen Perifer (SPO_2),” *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. 23
- Fildazania. (2012). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS RIAU ANGKATAN 2012 Ayu Ria Nova Manalu 1 , Eka Bebasari 2 , W.R. Butar-Butar 3. 1*
- Guyton A. C and J. E. Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: ECG.
- Putri(2010). Hubungan stres kerja dengan tekanan darah pada = pekerja pt pertamina (persero) dppu hasanuddin. download pdf. Skripsi departemen keselamatan dan kesehatan kerja fakultas kesehatan masyarakat Universitas Hasanuddin. Diakses dari <http://digilib.unhas.ac.id/opac/detail-opac?id=41096>
- Broto, G. S. D. (2014). Riset kominfo dan unicef mengenai perilaku anak dan remaja dalam menggunakan internet. Dalam [https://kominfo.go. id/indeKanzulUlum. php/content/detail/3834/Siaran+Pers](https://kominfo.go.id/indeKanzulUlum.php/content/detail/3834/Siaran+Pers), (17-PIH).
- Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 111237.
- Rinda, Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Putera Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Who*, 2013, 2, 607–618.
- Hidayanti, H., Dachlan, D. M., & Salam, A. (2020). Analisis Asupan Makan, Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Overweight Dietary Intake, Sleep Quality And Blood Pressure Analysis Among Overweight Students. In *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition* (Vol. 9, Issue 1).
- Ilham. (2013) . Hubungan antara Kualitas Tidur dan Lama Kerja dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Mudadi Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo. (Skripsi Ilmiah). Surakarta : FIK UMS.
- Javaheri, IsserA.S., Rosen C.L, & Redline S. 2008. Sleep Quality and Elevated Blood Pressure in Adolescents, *Jurnal*.
<http://circ.ahajournals.org/content/118/10/1034.full>.

- Kowalski, Robert. 2010. *Terapi Hipertensi : Program 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. Alih Bahasa : Rani Ekawati. Bandung : Qanita Mizan Pustaka.
- Kozier, B. 2010. *Fundamental Keperawatan : Konsep , Proses, & Praktik Edisi 7 Volume 2*. Jakarta : ECG.
- Nursalam, (2013). *Metodologi penelitian*. 1, 105-112.
- Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. 162-181
- Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, A. 2018. *Pengantar kebutuhan dasar manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Purba, C. (2020). Program studi s1 kesehatan masyarakat fakultas kesehatan masyarakat universitas sumatera utara 2021. *Skripsi*, 1–89. <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/24814/151000527.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Putra, S.R. 2011. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogyakarta : Penerbit Buku Biru.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Keperawatan dasar: konsep, proses, dan praktik*. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *(Fundamental of nursing) Fundamental keperawatan*. Buku 3 - Edisi 7. Indonesia: Elsevier (Terjemahan)
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *(Fundamental of nursing) Fundamental keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik volume 1 edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika
- Pitaloka, R. D ., Gamy, T. U., dan Novayelinda, R. (2015). Hubungan kualitastidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasibelajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Riau. <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/viewFile/8317/7986>
- Riyadi, S & Widuri, H. (2015). *Kebutuhan dasar manusia aktivitas istirahat diagnosis anda*. Sleman, Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Sagala. 2010. *Istirahat Untuk Pasien Hipertensi*. (*Jurnal*) <http://repository.usu.ac.id/bitstream/12345678/21596/4/Chapter%20II.pdf>..
- Triyanto, E. 2014. *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wahit I, et al. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Salemba Medika.

Yaqin, U.F.N. (2016). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Jember*.
<https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/76598/Umamul%20Faqih%20Nurul%20Yaqin%20-%20122310101044%20-1.pdf?sequence=1>

